

Ist Selbstständigkeit was für mich?

Das fragen sich viele Frauen 50+. In *LISA* erzählt Gerda-Marie (64) von ihren persönlichen Erfahrungen als Gründerin

Die Idee, etwas zu verändern, kam Gerda-Marie Adenau mit Mitte 50. „Die Kinder waren erwachsen. Ich hatte einen guten Job in der Unternehmenskommunikation, erhielt viel Anerkennung. Aber ich wollte mich neu kennenlernen“, erzählt sie. „Eine Coachausbildung hatte ich bereits. Also fing ich berufsbegleitend ein Studium der Philosophie an, das ich auch abschloss.“

„Mit Mitte 50 wollte ich mich noch einmal neu erfinden.“

Die Sinnfrage Die heute 64-Jährige erhielt danach zwar spannende Sonderprojekte, doch es blieben Zweifel. „Aufgaben waren neu verteilt worden, die Künstliche Intelligenz kam auf. Man brauchte mein Wissen nicht mehr.“ Sie fragte sich: Will ich das bis zur Rente aushalten? „Mir fehlte der Sinn, eine wirkliche Aufgabe. Ich wollte meine Kompetenzen einbringen. Als mir klar wurde, was ich ändern kann, fädelte ich den Jobumstieg ein.“

„Suchen Sie sich Gleichgesinnte!“

Sabine Votteler berät und unterstützt Frauen, die sich nach einem langen Berufsleben selbstständig machen wollen, und erzählt im *LISA*-Interview, worauf es wirklich ankommt

Muss man ein Unternehmertyp sein, um ein Business aufzubauen?

„Nein. Die Frage lautet vielmehr: Brennen Sie für ein Thema, kennen Sie sich aus – und sind Sie bereit, dranzubleiben, auch Zeit in Sichtbarkeit zu investieren? Viele unterschätzen, dass Marketing und Kundengewinnung anfangs 20 bis 30 Prozent der Arbeitszeit fressen.“

Was sind die häufigsten Fehler?

„Die Frauen verschätzen sich besonders bei der Länge der Anlaufphase. Sichtbarkeit heißt nicht, dass sofort Kunden kommen. Im Idealfall sollte man für die ersten 12 bis 18 Monate genügend Rücklagen haben. Alternativ können Altersteilzeit oder Teilzeit

der Weg für einen schrittweisen Einstieg in die Selbstständigkeit sein.“

Worauf sollte man noch achten?

„Unbedingt ein Geschäftskonto eröffnen. Darauf legt man 30 Prozent vom Umsatz für Steuern zurück. Denn das Finanzamt meldet sich garantiert. Außerdem sollte man frühzeitig an die Kranken- sowie die Altersvorsorge denken und sich hier professionell beraten lassen.“

Was kann man in dieser Umbruchzeit für sich selbst tun?

„Ich rate dazu, sich Gleichgesinnte zu suchen, sich ein Coaching zu gönnen. Oder man stärkt sich, indem man kleine Erfolge feiert und auf Vergleiche mit anderen verzichtet.“

Mehr auf sabinevotteler.com



„Die Altersteilzeit half mir beim Einstieg in mein Business“

Sie entschied, sich mit ihrem Nebenjob selbstständig zu machen. Ihre Idee: Als Coach Frauen ab Mitte 40 beraten, die Freiräume wiederentdecken und ihr neues Lebenskapitel suchen. Um finanziell abgesichert zu sein, wählt die Rheinländerin die Altersteilzeit. Sie arbeitet drei Jahre voll und ist weitere drei Jahre freigestellt – bei reduziertem Gehalt.

Ein holpriger Weg Sie lernte, mit weniger Geld auszukommen, und legte ein Geschäftskonto an. Um Kontakte zu knüpfen, wurde sie in Frauennetzwerken aktiv und trat als Rednerin auf. Dennoch stieß sie oft auf unerwartete Hürden. Menschen in ihrem Umfeld zweifelten an ihrer Idee, entmutigten sie. Immer wieder kam es auch zu Spannungen in ihrer Beziehung. Und da waren die Phasen voller

Ängste. „Ich konnte mir die Zeit immer gut einteilen. Nun fehlen mir Erfahrungswerte, wie lange ich etwa für das Schreiben eines Angebots brauche.“ Auch war es anstrengender als gedacht, sich in die neue Rolle als eigene Chefin einzufinden. „Ich habe die Freiheit, alles zu entscheiden. Aber ich bin auch für alles zuständig. Hier muss ich mich komplett neu orientieren.“ In Momenten, in denen alles zu viel wird, findet sie bis heute Halt in Frauennetzwerken und bei Freundinnen. Stolz sagt sie: „Auch meiner Tochter gefällt, was ich mache.“

Es lohnt sich Seit wenigen Wochen ist Gerda-Marie in der Freistellungsphase und voll selbstständig. „Rückblickend hätte ich das früher machen sollen. Es ist ein Geschenk, mit über 60 etwas zu tun, das einen so erfüllt.“

Viele Möglichkeiten

Wege in die Selbstständigkeit gibt es viele. Wichtig sind die finanzielle Absicherung und eine gute Beratung

✓ Im Nebenerwerb

Die KfW stellt Gründerinnen unter bestimmten Voraussetzungen Förderkredite bereit. Infos: kfw.de und gruenderplattform.de

✓ Aus der Arbeitslosigkeit

Die Agentur für Arbeit fördert Menschen ohne Job mit Existenzgründerzuschüssen. Infos: gruenderhilfe-deutschland.de

✓ Mit Altersteilzeit

Arbeitnehmer ab 55 Jahren können ihre Arbeitszeit in Rücksprache mit dem Chef reduzieren. Dabei gibt es drei verschiedene Zeitmodelle. Infos: bmas.de

✓ Frauen-Netzwerke

Viele sind regional organisiert. Kontakte z. B. auf LinkedIn oder Facebook. Eine mögliche Anlaufstelle für erste Infos ist auch die kommunale Beratung „Frau und Beruf“.

Was tun bei hartem Stuhl?

Viele Mittel versprechen Unterstützung – aber die richtige Kombination ist entscheidend.

Harter Stuhl zählt mittlerweile zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden überhaupt. Unangenehme Begleiterscheinungen sind etwa ein Blähbauch, das ständige Gefühl einer unvollständigen Entleerung oder gar schmerzhafte Hämorrhoiden aufgrund von zu starkem Pressen. Die gute Nachricht: Man kann sanft gegensteuern – ohne Abführmittel.

Ballaststoffzufuhr optimieren

Die Empfehlungs-Leitlinie von Ärzten verweist auf die erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen. Diese speziellen Pflanzenstoffe haben einen schnell spürbaren 3-fach-Effekt:

1. Die Darmtätigkeit wird angeregt
2. Der Stuhl wird weicher und gleitfähiger
3. Die Darmentleerung wird erleichtert

Wichtig dabei ist die richtige Dosierung und Kombination.

Kombination ist entscheidend

Für die Produktauswahl ist jedoch wichtig zu wissen: Den weitaus besten Effekt erzielt man mit einer Kombination aus mehreren Ballaststoffen. So zeigt etwa eine groß angelegte Studie, dass mit einem sinnvoll dosierten Mix mehrerer Ballaststoffe eine deutlich höhere Verbesserung der Stuhlkonsistenz erreicht werden kann als mit einem einzelnen Ballaststoff.¹

Bestehen Sie in der Apotheke auf Dr. Böhm® Darm aktiv – seine spezielle Zusammensetzung mit Ballaststoffen aus Flohsamen, Apfel, Pflaume, Gerstengras und Yaconwurzel ist in ganz Deutschland einzigartig.

Das fruchtige Trinkpulver ist bereits in praktischen Sachets vordosiert und lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Anwender berichten von spürbaren Effekten bereits nach 1 bis 2 Einnahmen.



ANZEIGE

¹Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–116.

UNSERE EMPFEHLUNG

Dr. Böhm® Darm aktiv

- Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank Flohsamen
- Spürbarer Effekt schon nach einem Tag*



PZN: 19251696 (6 Sachets)
PZN: 19105730 (20 Sachets)

*PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)